

Voraussetzungen zur Teilnahme

- Teilnehmeralter: **10 - 18** Jahre
- beeinträchtigende Kopfschmerzen: **mindestens 2x im Monat** (seit mind. **6 Mon.**)
- Kein** krankheitsbedingter Kopfschmerz (nach ärztlicher Diagnose)
- Zugang zum Internet

Verantwortliche für das Training

Projektleiterin

Prof. Dr. Birgit Kröner-Herwig
Hochschullehrerin für Klinische Psychologie und Psychotherapie

Trainerin

Dr. Carolin Fernandez Castelao
Dipl.-Psych./Psycholog. Psychotherapeutin

Die Durchführung erfolgt im Rahmen des Therapie- und Beratungszentrums (TBZ) (Leitung: Dr. Uwe Ruhl)



Sie erreichen uns unter:

Online-Training Kopfschmerz
Georg-August-Universität Göttingen
Therapie- und Beratungszentrum
z. Hd. Dr. C. Fernandez Castelao
Goßlerstr. 14
37073 Göttingen
Tel. 0551/39-4159

Email: sdk.tbz@uni-goettingen.de

www.stopp-den-kopfschmerz.de

"STOPP den Kopfschmerz"

Online-Trainingsprogramm für
Kinder und Jugendliche



GEORG-AUGUST-UNIVERSITÄT GÖTTINGEN
Georg-Elias-Müller-Institut für Psychologie
Abteilung Klinische Psychologie und
Psychotherapie

Liebe Eltern,

das Trainingsprogramm "**STOPP den Kopfschmerz**" ist für Kinder und Jugendliche mit Kopfschmerzen zur Schmerzverminderung und verbesserten Schmerzbewältigung entwickelt worden. Eine von uns durchgeführte wissenschaftliche Studie hat gezeigt, dass dieses Training erfolgreich Kopfschmerzen vermindern kann und die Kinder und Jugendlichen lernen, aktiv auf ihre Gesundheit Einfluss zu nehmen.

Das Training läuft über sechs Wochen und beinhaltet verschiedene Themenbereiche.

Wie funktioniert das Training?

Den Teilnehmern werden über die Internetseite die Trainingseinheiten zur Verfügung gestellt, die unter Anleitung als Selbstlernprogramm bearbeitet werden. Begleitend zu diesem Training findet ein regelmäßiger Kontakt über Emails mit der Trainerin, einer Mitarbeiterin unserer Abteilung, statt.

Kosten

Das Training ist kostenpflichtig. Die Kosten betragen einmalig **140 Euro**. Auf unserer Homepage finden Sie das Anmeldeformular, welches Sie uns unterschrieben zusenden. Die Rechnungsstellung erfolgt nachdem das Training beendet wurde. Sie können Ihre Krankenkasse bitten, die Kosten zu übernehmen.

Was müssen Sie tun?

Ein Facharzt bestätigt das Vorliegen eines primären Kopfschmerzes (Migräne, Spannungskopfschmerz).



Wir erhalten von Ihnen postalisch oder per Email eine Bestätigung der ärztlichen Diagnose.



Sie **und** Ihr Kind stimmen der Teilnahme am Training schriftlich zu.



Sie und Ihr Kind füllen **vor** und **nach** dem Training einige Fragebögen aus, die wir Ihnen zuschicken.



Ihr Kind führt ein vierwöchiges Kopfschmerz-Tagebuch, jeweils vor und nach dem Training.



Training (über ca. 6 Wochen mit einer Lektion pro Woche).



Nach 6 und 12 Monaten bitten wir Sie, uns noch einmal Auskunft über die Beschwerden zu geben.